

Kids - Programme CEINTURE JAUNE-ORANGE de Krav Maga

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup de poing en uppercut.
- b) Coup de pied de défense en avant.
- c) Coups de pied arrière uppercut.

DÉFENSES

- d) Contre un coup de pied direct au corps ou aux parties génitales : défense intérieure avec la paume de la main ou l'intérieur de l'avant-bras selon la hauteur, avancer puis contre-attaque.
- e) Contre un low-kick : Bond en avant.

UV 2 - SAISIES

- a) Dégagement d'étranglement arrière poussé : avancée d'un pas en levant un bras.
- b) Dégagements des prises de mains :
 - 1. Différentes saisies avec une main / deux mains.
 - 2. Deux personnes qui saisissent les mains : levier aidé du coude.
 - 3. Idem avec au préalable un coup de pied porté au premier puis au second.
 - 4. Lorsqu'un troisième assaillant arrive alors que l'on est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième assaillant qu'il faut attaquer en premier.
- c) Sprawl : défense contre une tentative d'amenée au sol avec saisie des deux jambes (Double Leg). Si possible, placer les bras au centre et se relever vers l'arrière ou sur le côté.

UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Chute arrière demi-tour volte face.
- b) Roulade sans se relever et amortie du bras (Judo).

UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

COUPS

- a) Coups de poing en uppercut.
- b) Coups de pied :
 - 1. Coup de pied de défense en avant.
 - 2. Coup de pied arrière uppercut.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- c) Contre coups de poing direct au visage :
 - 1. Parade intérieure et riposte de la même main :
 - a. Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et riposte d'un direct du gauche
 - b. Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et riposte d'un direct du droit.
 - 2. Défense contre un direct du droit : défense intérieure de l'avant-bras gauche et contre attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- d) Contre un coup de pied direct au corps : défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre attaque.
- e) Contre low-kick : Bond en avant.
- f) Contre un coup de pied circulaire au corps : défense extérieure de l'avant-bras et coup de poing direct au visage en avançant.

ESQUIVES ET CONTRES

- g) Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.

AMENÉES AU SOL

- h) Saisie des deux jambes : Double Leg

UV 5 - SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

- a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur debout tente de passer sur le côté : remplacement avec le pied sur ses hanches.
- b) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) :
 - 1. Si la langouste et le coup de pied au visage ne fonctionnent pas : se protéger la tête et ramener l'agresseur vers soi avec les jambes, saisir un bras et sa tête et frapper : doigts dans les yeux, coups de poing, de paume, de coude, de talon.
 - 2. Si l'agresseur se met debout :
 - a. Saisie des chevilles et le faire tomber en montant le bassin.
 - b. Si l'agresseur se met debout en reculant une jambe : saisie de la cheville proche, crochetage avec le pied derrière le genou de la jambe la plus éloignée de l'agresseur et poussée de l'autre pied sur le bassin pour le faire tomber.

UV 6 - ARMES BLANCHES

- a) Défenses contre attaques au couteau de haut en bas :
 - 1. Coup de pied direct au corps avec ou sans avancée selon la distance.
 - 2. Coup de pied direct au corps en se déplaçant simultanément du côté opposé au couteau.
- b) Défenses contre attaques au couteau de bas en haut :
 - 1. Coup de pied direct au corps ou au menton avec ou sans avancée selon la distance.
 - 2. Coup de pied direct au menton ou au corps en se déplaçant simultanément du côté opposé au couteau.